

# Newsletter Νοέμβριος 2011



Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,  
Χάρι Ομ και καλό μήνα!

Σε μια εποχή όπου η πραγματική επικοινωνία μεταξύ μας γίνεται όλο και πιο σπάνια και δύσκολη, ψάξαμε να βρούμε μια λύση! Κάπως έτσι προέκυψε η ιδέα να χρησιμοποιήσουμε το μηνιαίο newsletter για να κάνουμε πιο ενεργή τη δική σας συμμετοχή στην επικοινωνία μας.

Κατά διαστήματα πολλοί από εσάς, μας λέτε για τις αλλαγές που βλέπετε στη ζωή σας και για τα οφέλη που αποκομίζατε από την πρακτική σας στη γιόγκα ή/και το διαλογισμό. Τι θα λέγατε, λοιπόν, να μοιραστείτε αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, όχι μόνο με τους δασκάλους και τους συμμαθητές σας, αλλά και με τα άλλα μέλη του studio;

Όταν κάποιος μοιράζεται τις εμπειρίες του, κάποιος άλλος έχει κάτι να κερδίσει: να γράψει, να λύσει ένα πρόβλημα, να πάρει ένα ερέθισμα για περισυλλογή, να εμπνευστεί, να βάλει σε πράξη σχέδια που μέχρι πρότινος φάνταζαν αδύνατα κ.ο.κ. Αυτού του είδους η επικοινωνία όταν είναι συγκεκριμένη και ουσιαστική έχει πολλά να προσφέρει.

Και μην ξεχνάτε! Οι μεγάλοι διδάσκαλοι μάς υπενθυμίζουν ότι στην εξελικτική μας πορεία ως ανθρώπινα όντα χρειάζεται να μοιραζόμαστε με τους άλλους για να απεγκλωβιστούμε από τον εγωϊστικό και εγωκεντρικό μας εαυτό. Να μοιραζόμαστε και να βοηθάμε ο ένας τον άλλον σε όλα τα επίπεδα: το υλικό, το ψυχικό, το ενεργειακό και το νοητικό.

Πείτε μας τη γνώμη σας, μιλήστε μας για τις πρακτικές, για τη γιόγκα, για το διαλογισμό, για τις αναπνοές, για ότι θέλετε. Ας μοιραστούμε τις εμπειρίες μας για να ωφεληθούμε όλοι!

Με αγάπη

Σουάμι Νιρβικάλπα και η ομάδα  
του Yoga Studio Maroussi

## Η επικοινωνία μας

Η αγαπημένη μας φίλη και μαθήτριά Αλεξάνδρα Αυγερινού εγκαινίασε τη στήλη γράφοντας για την εμπειρία της από τα πρωινά μαθήματα Yoga Sadhana στις 6:30 π.μ. Την ευχαριστούμε θερμά και της ευχόμαστε καλή συνέχεια στη διαδρομή της.

*«Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου δήλωνα ότι «εγώ, δεν είμαι πρωινός τύπος». Εδώ και ένα χρόνο έχω βάλει στη ζωή μου τη γιόγκα και μάλιστα την πρωινή. Ξυπνώντας πλέον στις 5:50 για να ετοιμαστώ για την πρωινή μου ρουτίνα στο Yoga Studio Maroussi αισθάνομαι μια γενική ευεξία καθώς το μυαλό και το σώμα μου προετοιμάζονται για να αντιμετωπίσουν την ημέρα.*

*Το να αλλάζεις συνήθειες δεν είναι κάτι που συμβαίνει από τη μια ημέρα στην άλλη, όμως λέγοντας να στην πρωινή γιόγκα είπα αντίο και στις παλιές προκαταλήψεις μου και έδωσα στον εαυτό μου την ευκαιρία να εξετάσω όλα όσα συμβαίνουν με ένα νέο τρόπο. Πλέον σκέφτομαι διαφορετικά, παρατηρώ “νέους” μυς στο σώμα μου, αισθάνομαι περισσότερη ευεξία και έχω πολύ καλύτερη στάση σώματος.*

*Η πρωινή γιόγκα είναι ο τέλειος τρόπος για εμένα να ξεκινήσω την ημέρα μου, καθώς είμαι πιο ξεκούραστη, πιο ήρεμη και γεμάτη ενέργεια!»*



## YOGA STUDIO MAROUSSI Teacher Training Course

Ένας δάσκαλος γιόγκα προσεγγίζει τον άνθρωπο με ολιστικό τρόπο.  
Καλλιεργεί τόσο τη σωματική όσο τη νοητική και συναισθηματική πλευρά του.

200 hrs Yoga Studio Maroussi Teacher Training Course με τη Swami Nirvikalpananda (Όλγα Αλεξίου)  
500 hrs Yoga Alliance International Certified Teacher.

Έναρξη Προγράμματος: Ιανουάριος 2012

### ΔΟΜΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα αποτελείται από 3 κατηγορίες εκπαίδευσης. Η επιτυχής ολοκλήρωση και των 3 κατηγοριών οδηγεί στην απόκτηση του πιστοποιητικού Yoga Alliance International Certified Teacher 200 hour.

Κατηγορία εκπαίδευσης

Ώρες

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

ΗΜ/ΝΙΕΣ: 14-15/01, 11-12/02, 10-11/03, 19-20/05, 16-17/06, 14-15/07

112h

### RETREAT – ΓΙΟΓΚΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

ΗΜ/ΝΙΕΣ: 16-22/04

60h

### ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης

30h

### TOTAL

202h

### Θεματικές Ενότητες

Σε κάθε θεματική ενότητα προτείνεται η σχετική βιβλιογραφία και δίνονται οι αντίστοιχες σημειώσεις. Κάθε θέμα αναλύεται σε πρώτη φάση θεωρητικά, ακολουθεί η πρακτική και τέλος η καταγραφή των εμπειριών σας. Κάθε θεματική ενότητα περιλαμβάνει μικρές εργασίες και διάφορα projects με στόχο να αφομοιώνεται καλύτερα η διδακτέα ύλη. Είναι ευνόητο ότι υπάρχει διαρκής προσωπική παρακολούθηση και καθοδήγηση όλων των εκπαιδευόμενων. Το Πρόγραμμα του YSM-TTC περιλαμβάνει τις εξής διδακτικές ενότητες:



## Θέμα εκπαίδευσης

### ΑΝΑΤΟΜΙΑ – ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

#### ΓΙΟΓΚΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

#### ΑΣΑΝΑ

#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

#### ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ

#### ΜΟΥΝΤΡΑ-ΜΠΑΝΤΑ

#### ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

#### ΓΙΟΓΚΑ ΝΙΝΤΡΑ

#### Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

#### ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΛΑΝΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### ΓΙΟΓΚΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

#### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ

## Θεματολογία

Μυοσκελετικό σύστημα, ενδοκρινικό-νευρικό σύστημα, φυσιολογία.

Τσάκρα και τα σημεία εντοπισμού τους στο σώμα. Πρανικό-βιοενεργειακό σώμα (κόσα) και ενεργειακά κανάλια (νάντι).

Σειρά Παουανμουκτάσανα 1,2,3 του συστήματος Σατυανάντα Γιόγκα, άσανα από όρθια στάση, καθιστή στάση, κάμψη πίσω, κάμψη μπροστά και ανεστραμμένες.

Διαφραγματική ή κοιλιακή, θωρακική και πλήρης γιογκική αναπνοή.

Βασικές Πραναγιάμα: νάντι σόντανα, μπράμαρι, καπαλμπάτι, μπαστρίκα, ουτζάι.

Μούντρα χεριών -στάσεις ενεργειακής ροής και Μπάντα - ενεργειακά κλειδώματα.

Καία στέρουαμ, ατζάπα τζάπα, άνταρ μούουνα.

Είναι μια συστηματική μέθοδος της Σατυανάντα Γιόγκα που προκαλεί πλήρη σωματική, νοητική και συναισθηματική χαλάρωση.

Γιόγκα Σούτρες του Πατάντζαλι, βεντάντα, τάντρα, σάμκβα.

Αρχαρίων/Μέσων

Διατροφή, σατκάρμας-δραστικές τεχνικές αποτοξίνωσης, βιορυθμοί.

Φορολογικά, τρόποι προώθησης, αντιμετώπιση παραπόνων, γενική διαχείριση.

## Πρακτική εξάσκηση

Το YSM-TTC περιλαμβάνει 30 ώρες πρακτικής σε τάξεις γιόγκα του Yoga Studio Maroussi, ως βοηθός δασκάλου. Οι ώρες αυτές θα πρέπει να έχουν συμπληρωθεί μέχρι τη λήξη του προγράμματος. Ο ρόλος σας θα είναι να παρατηρείτε το δάσκαλο και τη μέθοδο της διδασκαλίας. Θα συμμετέχετε στη διδασκαλία όταν σας υποδεικνύεται και θα παρακολουθείτε τις εργασίες και τη διαχείριση του Yoga Studio Maroussi.

## Εκπαιδευτές

**SWAMI NIRVIKALPANANDA (Ολγα Αλεξίου):**  
Senior Teacher, Satyananda Yoga, Senior -500 hrs Yoga Alliance International Certified Teacher

**Ανατομία - Φυσιολογία:**

Βίκτωρας Γκούρβας, PhD Παθολογοανατομία

**Bussiness management:**

Μιχάλης Ευαγγελίδης (Mahatma) Bsc Ch.

Engin. Msc Management

Satyananda Yoga Instructor (365hrs),

και Yogic Studies I-II Diploma.

**Δάσκαλοι της Satyananda Yoga**

# Τα ωφέλη του διαλογισμού

Ο διαλογισμός έχει πλεονεκτήματα που δύσκολα θα τα βρει κανείς σε κάποια άλλη πρακτική. 10-20 λεπτά την ημέρα μπορούν να αλλάξουν τη ζωή σας. Και για του λόγου το αληθές, ιδού 50 λόγοι για να ξεκινήσετε αυτή τη γιογικική πρακτική σήμερα:

Ο διαλογισμός είναι ουσιαστικά δωρεάν. Δεν χρειάζεται κανένα αξεσουάρ ή βοηθητικό όργανο. Μπορείτε να τον ασκήσετε οπουδήποτε, όποτε θέλετε. Και το κυριότερο: ο διαλογισμός δεν έχει καθόλου αρνητικές επιδράσεις. Δεν έχετε τίποτα να χάσετε, παρά μόνο να κερδίσετε.  
**Δοκιμάστε τον!**

## Σωματικά ωφέλη

- 1 Μειώνει το ρυθμό της αναπνοής
- 2 Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και μειώνει τους παλμούς της καρδιάς
- 3 Αυξάνει την αντοχή για άσκηση
- 4 Οδηγεί σε ανώτερο επίπεδο χαλάρωσης
- 5 Μειώνει τα επίπεδα γαλακτικού οξέος του αίματος με αποτέλεσμα να μειώνονται οι πιθανότητες πανικού
- 6 Βοηθά στην αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών όπως αλλεργίες, αρθρίτιδα κ.λπ.
- 7 Βοηθά στην αποθεραπεία μετά από σοβαρές εγχειρήσεις
- 8 Προσδίδει περισσότερη ενέργεια και σφριγηλότητα
- 9 Βοηθά στην προσπάθεια για απώλεια βάρους
- 10 Βοηθά στην αντιγήρανση
- 11 Θεραπεύει πονοκεφάλους και ημικρανίες
- 12 Βοηθά ερασιτέχνες, αλλά και πρωταθλητές για καλύτερες επιδόσεις
- 13 Βοηθά σημαντικά τους πάσχοντες από άσθμα
- 14 Εναρμονίζει το ενδοκρινικό σύστημα
- 15 Χαλαρώνει το νευρικό σύστημα
- 16 Θεραπεύει το στρες

## Ψυχολογικά ωφέλη

- 17 Προσδίδει αυτοπεποίθηση
- 18 Αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης που επηρεάζει θετικά τη διάθεση και τη συμπεριφορά μας
- 19 Δίνει λύσεις σε προβλήματα φοβίας
- 20 Βοηθά στον έλεγχο της σκέψης και στη συγκέντρωση του νου
- 21 Δημιουργεί την ανάγκη για μάθηση και βελτιώνει τη μνήμη
- 22 Κάνει το ασκούμενο να νιώθει περισσότερο “ζωντανός”, νεώτερος και με διάθεση για “ζωή”
- 23 Προσδίδει περισσότερη συναισθηματική σταθερότητα
- 24 Το μυαλό γερνά με πολύ αργό ρυθμό
- 25 Βοηθά να απαλλαγεί ο ασκούμενος από κακές συνήθειες όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ κ.λπ.
- 26 Αναπτύσσει τη διαίσθηση
- 27 Βοηθά τον ασκούμενο να βλέπει με ανοικτό μυαλό όλες τις καταστάσεις
- 28 Βοηθά τον ασκούμενο να αγνοεί τις ασήμαντες ενοχλήσεις
- 29 Βοήθεια στην επίλυση περίπλοκων προβλημάτων
- 30 Προσδίδει αγνότητα στον χαρακτήρα
- 31 Προσδίδει αποφασιστικότητα και υπευθυνότητα
- 32 Βελτιώνει την επικοινωνία ανάμεσα στα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου
- 33 Ο ασκούμενος αποκτά την ικανότητα να αντιδρά πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά σε στρεσογόνες καταστάσεις

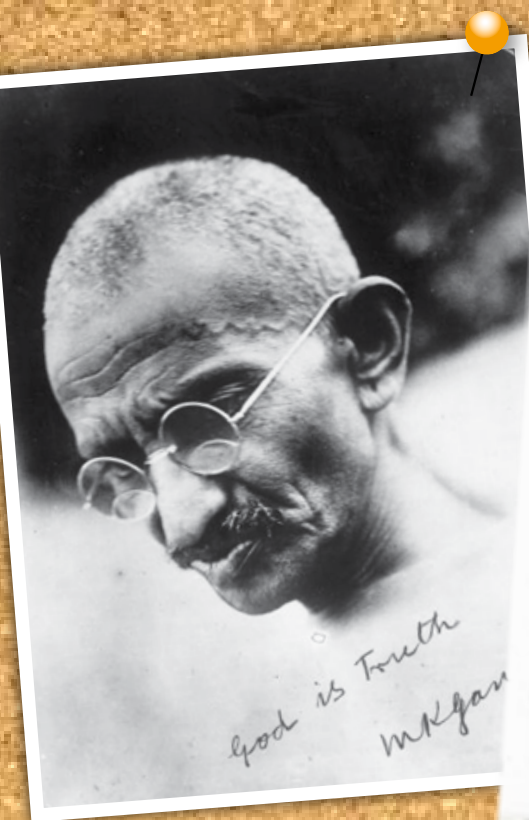
- 34 Αυξάνει την αντιληπτική ικανότητα του ασκούμενου
- 35 Μειώνει τις πιθανότητες για πνευματικές ασθένειες
- 36 Καλύτερη και πιο επικοινωνιακή συμπεριφορά
- 37 Λιγότερη επιθετικότητα
- 38 Βοηθά στην απεξάρτηση από ναρκωτικά και φάρμακα
- 39 Λιγότερες ώρες και καλύτερη ποιότητα ύπνου
- 40 Προσδίδει θετική σκέψη, υπομονή και ανεκτικότητα
- 41 Διαμορφώνει ένα σταθερό και σοβαρό χαρακτήρα

## Πνευματικά ωφέλη

- 42 Βοηθά τον ασκούμενο να ζει στο παρόν και να μην ονειροπολεί
- 43 Προσφέρει ηρεμία του νου και ευτυχία
- 44 Προσδίδει συμπνευτικότητα
- 45 Βοηθά να αποκτήσει κανείς βαθύτερη γνώση των πραγμάτων και κατανόηση των άλλων
- 46 Βοηθά την αυτοαποδοχή
- 47 Μαθαίνει τον ασκούμενο να συγχωρεί
- 48 Δημιουργεί στον ασκούμενο τη δυνατότητα να αγαπήσει σε ανώτερο επίπεδο
- 49 Βοηθά στην ανακάλυψη πραγμάτων και εννοιών πέρα από το εγώ
- 50 Ο ασκούμενος βιώνει την εσωτερική αίσθηση της “Κατανόησης” και της “Μοναδικότητας”

Για να αποκτήσετε μια καλή βάση από την οποία θα μπορέσετε να ξεκινήσετε το διαλογισμό και για να μάθετε μεθοδικά τα βήματα για να μπορείτε να διαλογιστείτε μόνοι σας, μπορείτε να εγγραφείτε στα **Πρωϊνά Μαθήματα Διαλογισμού για Αρχαρίους στο Studio μας, κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 7:30 – 8:00 π.μ. με την Σουάμι Νιρβικάλπα.**

Είναι ο ιδανικός τρόπος να ξεκινήσετε την ημέρα σας, είναι οικονομικά και η Σουάμι Νιρβικάλπα με εμπειρία πολλών ετών στο διαλογισμό θα σας καθοδηγήσει σωστά στο δρόμο για την διαχείριση του νου.



## Η σκέψη του μήνα

Προσπάθησε να γίνεσαι  
διαρκώς καλύτερος.

"Η διαρκής ανάπτυξη είναι ο νόμος της ζωής. Και ο άνθρωπος δεν έχει άλλη επιλογή από το να αναπτύσσεται, δηλαδή να γίνεται καλύτερος. Ο δογματικός έρχεται σε αντίθεση με το νόμο της ζωής". **Mahatma Gandhi**

Χρειάζεται να προσπαθούμε να γινόμαστε καλύτεροι σε όλα τα επίπεδα. Στη δουλειά μας, στις συνήθειες μας ακόμη και στα πιστεύω μας που πρέπει να τα επανεξετάζουμε συχνά-πυκνά. Έτσι αποκτούμε μια βαθύτερη κατανόηση του ίδιου μας του εαυτού. Επανεξετάζοντας όμως τα πιστεύω μας μπορεί να κάνει κάποιους να νομίζουν ότι είμαστε ασυνεπείς και επιπόλαιοι. Και αυτό μπορεί να μας κάνει να ντραπούμε, να πισωχυρίσουμε και να βρεθούμε σε μια προηγούμενη θέση που δεν μας ανήκει. Το αποτέλεσμα θα είναι να μην είμαστε αυθεντικοί. Η λύση είναι να αντιμετωπίσουμε όσους μας αμφισβητούν με αυθεντικότητα και να επικοινωνήσουμε μαζί τους, τούς προβληματισμούς μας. Αν επιμείνουμε θα καταλάβουν. Ίσως όχι αμέσως, αλλά αργά ή γρήγορα θα μας καταλάβουν. Η συνεχής βελτίωση του εαυτού μας πρέπει να είναι μονόδρομος γιατί είναι νόμος ζωής και οδηγεί στην ψυχική ισορροπία.

